



Instrucciones de aislamiento en el hogar para personas con infección por coronavirus-2019 (COVID-19)

Las siguientes instrucciones son para personas que tienen COVID-19 o que tienen signos y síntomas que indican que probablemente tengan COVID-19.

Orden de aislar

Se le ordena autoaislarse porque ha tenido una prueba positiva de COVID-19 **O** tiene signos y síntomas que indican que es probable que tenga COVID-19 (por ejemplo, fiebre o escalofríos, tos, falta de aire o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida del gusto o del olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas, vómitos o diarrea) **O** un proveedor de atención médica le ha informado que es probable que tenga COVID-19. Incluso si no ha recibido una prueba positiva de COVID-19, si tiene síntomas de COVID-19, es posible que esté infectado. Además, incluso si no tiene síntomas pero ha recibido una prueba positiva de COVID-19, podría transmitir el virus a otras personas.

¿Cuándo puedo detener el aislamiento?

Puede suspender el aislamiento después del día 5 (desde que dio positivo o cuando comenzaron los síntomas) si:

- Ya no tiene síntomas **O** no tiene fiebre y otros síntomas están mejorando,

Y

- Prueba negativo el día 5 o posterior;
- Los adultos deben usar una mascarilla bien ajustada (quirúrgica o de respiración) mientras estén cerca de otras personas, tanto en interiores como en exteriores, hasta el día 10. Los niños (a partir de los 2 años) deben usar una mascarilla que no sea de tela y que se ajuste bien, de varias capas de material no tejido con un alambre nasal, mientras estén cerca de otras personas, tanto en interiores como en exteriores, hasta el día 10.

Si elige no hacerse la prueba o no puede hacerlo, puede suspender el aislamiento después del día 10 (desde que dio positivo o cuando comenzaron los síntomas) si no tiene fiebre.

Si tiene fiebre, continúe el aislamiento hasta que desaparezca la fiebre (sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre), pero no antes del día 10. Si se presentan síntomas distintos a la fiebre, debe continuar aislándose hasta que los síntomas desaparezcan O hasta después del día 10.

Mientras esté aislado, siga estos pasos para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad:

Notifique a los contactos cercanos inmediatamente

- Debe notificar a los contactos cercanos que han estado expuestos, que es posible que contraigan COVID-19 y que deben ponerse en cuarentena.
- Los contactos cercanos incluyen a las personas con las que vive, las parejas íntimas, los cuidadores y cualquier otra persona con la que haya estado a menos de 6 pies durante más de 15 minutos desde 48 horas antes de que comenzaran los síntomas o mientras los tenía.
- Los contactos cercanos deben ponerse en cuarentena incluso si se sienten bien porque los síntomas pueden tardar hasta 10 días en aparecer y podrían ser contagiosos durante ese tiempo.
- Los contactos cercanos deben referirse a [Instrucciones de cuarentena en el hogar para contactos cercanos a personas con la enfermedad del coronavirus 2019 \(COVID-19\) \(Español\) \(Jemer\) \(Tagalo\)](#) en www.LongBeach.gov/COVID19.

Quédese en casa excepto para recibir atención médica

- No vaya al trabajo, la escuela o las áreas públicas.
- Si debe salir de casa mientras está enfermo, no use el transporte público. Utilice un vehículo personal si es posible. Si no puede conducir usted mismo, mantenga la mayor distancia posible entre usted y el conductor, deje las ventanas abiertas y use una cubierta para la cara.
- Si es posible, haga que alguien entregue alimentos y otras necesidades. Deberían dejar artículos en su puerta. Si necesita encontrarse con alguien en su puerta, use una mascarilla.

Instrucciones de aislamiento en el hogar de la ciudad de Long Beach

Sepárese de otras personas en su hogar

- Permanezca en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar tanto como sea posible.
 - Trate de mantenerse al menos a 6 pies de los demás, incluidos los niños si es posible.
 - Esto es particularmente importante si vive con personas con alto riesgo de enfermedades graves. Considere arreglos de vivienda alternativos para ellos, si es posible.
- Use un baño separado. Si esto no es posible, limpie el baño después de su uso.
- Abra las ventanas o use un ventilador o aire acondicionado en los espacios compartidos de la casa, si es posible, para asegurar un buen flujo de aire.
- No permita visitas y limite el número de personas que entran y salen de su casa.
- No toque mascotas u otros animales mientras esté enfermo.
- No prepare ni sirva comida a otros.

Si no puede separarse de otras personas en su hogar

- Los cuidadores y las personas con las que vive deben permanecer al menos a 6 pies de distancia de usted.
- Los cuidadores y las personas con las que vive deben usar una mascarilla bien ajustada (quirúrgica o respiratoria) y guantes cuando
 - No puede permanecer al menos a 6 pies de distancia de usted
 - Limpia su habitación o baño
 - Es probable que entre en contacto con sus fluidos corporales y/o secreciones (como sudor, saliva, esputo, mucosidad nasal, vómito, orina o diarrea).

Use una mascarilla bien ajustada cuando esté cerca de otras personas.

- Use una mascarilla quirúrgica o un respirador bien ajustado cuando esté cerca de otras personas o mascotas, y antes de entrar a un hospital o consultorio médico.
- Si no puede usar una mascarilla (por ejemplo, porque le causa problemas para respirar), las personas que viven con usted no deben estar en la misma habitación que usted.
- Los niños menores de 2 años y cualquier persona que no pueda quitarse una mascarilla por sí solo no deben usar una.
- Información general sobre mascarillas
 - Las mascarillas deben usarse sobre la nariz y la boca.
 - Procedimiento para quitarse: quítese y deseche los guantes (si corresponde), lávese las manos, quítese y deseche el cubrebocas y luego lávese las manos nuevamente.
- Vea orientación adicional para mascarillas en www.LongBeach.gov/COVID19.

Cúbrase al toser y estornudar

- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude.
- Tire los pañuelos usados en un bote de basura forrado.
- Lávese las manos inmediatamente después.

Evite compartir artículos personales del hogar

- No comparta platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas en su hogar.
- Lave bien los artículos con agua y jabón después de usarlos.

Lávese las manos con frecuencia

- Lávese las manos con frecuencia y minuciosamente, especialmente después de sonarse la nariz, toser, estornudar o ir al baño, y antes de comer o preparar alimentos.
- Use agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Si no hay agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos que contenga al menos un 60 % de alcohol, cubra todas las superficies de las manos y frótelas hasta que se sientan secas. Use agua y jabón si sus manos están visiblemente sucias.

Instrucciones de aislamiento en el hogar de la ciudad de Long Beach

Limpie y desinfecte todas las superficies de "alto contacto" todos los días

- Las superficies de alto contacto incluyen mostradores, mesas, perillas de puertas, accesorios de baño, inodoros, teléfonos, teclados, tabletas y mesitas de noche.
- Limpie y desinfecte cualquier superficie que pueda tener fluidos corporales.
- Use aerosoles o toallitas limpiadoras y desinfectantes para el hogar, de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta del producto.

¿El Departamento de Salud notificará a mi lugar de trabajo o escuela?

- El Departamento de Salud no notificará ni divulgará ninguna información personal sobre usted a su lugar de trabajo o escuela a menos que sea necesario hacerlo para proteger su salud o la salud de los demás. El Departamento de Salud le proporcionará una nota para excusar su ausencia de la escuela o el trabajo si la necesita.

Cuidado en el hogar para personas con síntomas similares a los del COVID-19

Esta guía proporciona instrucciones de cuidado en el hogar para personas con síntomas de COVID-19 que incluyen fiebre o escalofríos, tos, falta de aire o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, nueva pérdida del gusto u olfato, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas o vómitos, o diarrea. Muchas personas con COVID-19 solo tienen una enfermedad leve y mejorarán en casa, por lo que no necesitan ver a un médico.

No existe un tratamiento específico para el virus que causa el COVID-19. Estos son los pasos que puede seguir para ayudarlo a mejorar:

- Descansar
- Beber mucho líquido
- Tome acetaminofén (Tylenol®) para reducir la fiebre y el dolor.
 - Tenga en cuenta que a los niños menores de 2 años no se les debe dar ningún medicamento de venta libre para el resfriado sin hablar primero con un médico.
 - Tenga en cuenta que estos medicamentos no “curan” la enfermedad y no evitan que usted propague gérmenes.

Cuándo buscar atención médica

- Si desarrolla alguno de estos signos de advertencia de emergencia* para COVID-19, obtenga atención médica de inmediato:
 - Dificultad para respirar
 - Dolor persistente o presión en el pecho
 - Nueva confusión o incapacidad para despertar
 - Labios o cara azulados

*Esta lista no es del todo inclusiva. Consulte a su proveedor médico para cualquier otro síntoma que sea grave o que le preocupe. Llame al 911 si tiene una emergencia médica: Notifique al operador que tiene, o cree que podría tener, COVID-19. Si es posible, póngase una cubierta de tela para la cara antes de que llegue la ayuda médica.

- **Llame antes de visitar a su médico:** Es posible que pueda obtener consejo por teléfono, incluso hablar con su médico si necesita que lo examinen o le hagan una prueba.
- Si visita un centro de atención médica, póngase una mascarilla bien ajustada (quirúrgica o respiratoria) antes de entrar para proteger a otros de contraer la infección.
- Si no tiene un proveedor de atención médica o seguro, comuníquese con nuestra línea de información al (562) 570-INFO (4636).

Instrucciones de aislamiento en el hogar de la ciudad de Long Beach

Más información

Visite el sitio web de la ciudad de Long Beach COVID-19 www.LongBeach.gov/COVID19 para más información. Llame a su proveedor de atención médica si tiene preguntas relacionadas con su salud. Si no tiene un proveedor de atención médica o seguro, comuníquese con nuestra línea de información al (562)570-INFO (4636).